

ЗНАЧЕНИЕ ПРИНЦИПА ДОСТУПНОСТИ В СИСТЕМЕ МЕРОПРИЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Т.В.Матвеева
Тула, Россия**

Плавание - это не только вид спорта. Это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность. Брасс - один из древнейших способов плавания. Среди всех спортивных способов плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Он экономичен. Брассом легче, чем другими способами плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы. Положение пловца на груди — привычное, позволяет ориентироваться в направлении движения и без труда сделать вдох.

Студенты специального медицинского отделения, обучающиеся на кафедре физического воспитания и спорта, факультета физической культуры спорта и туризма, имеют определенные патологические отклонения в состоянии здоровья. Поэтому подбор методики обучения плаванию адаптирован к специфике отделения на котором они проходят обучение. Принцип доступности здесь как никогда актуален и играет ведущую роль при обучении двигательным навыкам. Рассмотрим реализацию данного принципа на примере курса плавания на специальном медицинском отделении кафедры физического воспитания и спорта, факультета физической культуры спорта и туризма Тульского государственного университета.

На начальном этапе обучения студентам предлагается небольшой теоретический курс, в ходе которого проводится беседа о технике плавания, и ее особенностях. Важно отметить о влиянии таких занятий на организм человека, на здоровье в целом. На этом этапе используются имитационные упражнения, которые позволяют подготовить студента к занятию непосредственно в воде. На втором этапе обучения важно подобрать такие приемы, которые соответствовали бы физической подготовленности занимающегося. То есть каждое последовательное изучение движения должно быть доступным. При обучении брассу с начала уделяется внимание освоению дыхания. Поэтому на первых занятиях этому уделяется значительное время. Принимая во внимание разную двигательную подготовленность студентов, упражнения регулируются по ходу занятия таким образом, чтобы данное задание было для студента доступным. Только тогда будет возможным продолжить обучение. Для объективной оценки предлагаемой нагрузки и вида упражнений необходимо провести функциональные пробы. В результате, зная реакцию занимающегося на нагрузку, скорость восстановления и другие физиологические параметры начинается подбор специальных упражнений. Кроме функциональных проб, надо учитывать диагноз студента, с которым он направлен в специальную медицинскую группу.